Блок сценарий «Тема Двухколесный транспорт для старших классов, возраст 14 – 16 лет»

В качестве двухколёсного транспорта для детей 16-18 лет выступает велосипед, ролики, скейтборды, гироскутеры. Также с 16 лет подростки могутполучать права категории М и передвигаться на мопедах. Для передвижения в общем потоке транспорта, наравне с водителями автомобилей, необходимо уже доскональное знание ПДД и понимание рисков вождения.

Основной причиной ДТП с детьми-велосипедистами по их вине является пересечение ими пешеходного перехода на велосипеде. В 2015 г. таких ДТП было 174 (увеличение по сравнению с 2014 г. на 22%). 15 ДТП произошло из-за управления велосипедом, не оснащенным светоотражающими элементами. Помимо этого, часто водителями других ТС совершаются наезды на велосипедистов, что косвенно свидетельствует о неосторожности велосипедистов и о неподготовленности водителей автотранспорта к появлению велосипедиста около автомобиля.

Отсюда следует, что подростки, во-первых, должны знать, где они могут ездить на двухколёсном транспорте, понимать и знать ПДД, во-вторых, они должны знать каким образом нужно передвигаться, чтобы снизить риск попадания в ДТП, в-третьих, какая должна быть экипировка, чтобы снизить число повреждений в случае ДТП, в-четвёртых, знать о возможности получения ими водительской категории М, разбираться в процедуре экзамена,

в учебных материалах. Подросткам уже можно рассказывать о примерах опасного поведения при передвижении на велосипеде, мопеде и других колёсных средствах.

Сценарный план состоит из двух обучающих профилактических групповых занятий - теоретического (60 мин.) и практического (60 мин.) и заключается в разъяснении совершаемых велосипедистами неправильных действий и последствий несоблюдения правил дорожного движения, касающихся велосипедистов и пр.

План занятия:

- Виды двухколесного транспорта и способы альтернативного перемещения

- скутеры, мопеды, велосипед, ролики, скейтборды, сигвеи

- Правила перемещения на двухколесном транспорте в соответствии с их возрастной группой

- знаки, обозначающие места для движения и приоритет движения

- выдержки из ПДД (правовые обязанности скутеристов и велосипедистов)

- сигналы поворотов, остановки

- наблюдение дороги

- Предназначение и виды защиты

- обеспечение собственной безопасности

- шлем, наколенники, налокотники, перчатки

- световозвращающие элементы

- Оснащение велосипеда

- катафоты и световозвращающие элементы

- клаксон и его применение

- фары и фонари

- Типовые опасные ситуации при передвижении на двухколесном транспорте

- неиспользование защиты

- объезд препятствия

- переезд проезжей части по пешеходным переходам

- пересечение велодорожек с пешеходными зонами и зонами, предназначенными для движения транспорта

- неиспользование световозвращающих элементов при движении в темное время суток

- движение с маленьким боковым интервалом

Цель:

Формирование у подростков 14-16 лет навыков безопасного поведения на дороге в качестве водителей двухколесных транспортных средств таких, как велосипеды, скутеры, гироскутеры, скейтборды и пр. и профилактика дорожно-транспортного травматизма в данной возрастной группе.

Задачи:

1. Информационно просветительские:

- повторить правила дорожного движения и дорожные знаки, обеспечивающие безопасное движение велосипедистов;

- разъяснить проблемы взаимодействия между водителями двухколесных транспортных средств и другими участниками дорожного движения;

- описать типовые ошибки, опасные дорожные ситуации и объяснить правильные действия в них;

- обеспечить формирование осознанной необходимости соблюдения правил дорожного движения, опираясь на знание физических законов;

- расширить знания учеников о велосипеде, его устройстве, снаряжении;

- разъяснить возможности получения лицами от 14 лет водительской категории М, изучить соответствующие учебные материалы и процедуру экзамена.

2. Воспитательные:

- содействовать формированию установки на безопасное поведение пешехода на дороге;

- воспитать личность безопасного типа;

- воспитать уважительное отношение к другим участникам дорожного движения;

- привить навыки, приемы пропаганды безопасного поведения на дорогах среди сверстников.

3. Развивающие:

- развить мотивацию к безопасному поведению;

- развить у старших школьников умение ориентироваться в дорожно-транспортной ситуации;

- сформировать навык включения внимания на дороге;

- научить безопасному перемещению велосипедистов по пешеходным переходам;

- выработать правильные алгоритмы и стереотипы поведения на дороге.

Методические указания по реализации сценарного плана:

Сценарный план рассчитан на возрастную категорию 14-16 лет (9-11 классы) и разработан для проведения занятия на базе Центров профилактики

детского дорожно-транспортного травматизма. Все элементы сценарного плана реализуются через развивающее, проблемное обучение, с применением исследовательских и проектных методов, при непосредственном контакте с подростками и предполагают 100% охват всех участвующих. Следует указать, что данная возрастная категория участников дорожного движения считается самой сложной, так как старшие школьники, зная правила дорожного движения, давно сформировали определенный стиль своего поведения на дороге, но в виду психофизиологических особенностей возраста самоуверенны и зачастую пренебрегают опасностью, кроме того сознательно демонстрируют рискованное «бесстрашное» поведение. Поэтому при реализации сценарного плана при описании ситуаций следует всегда делать акцент на последствиях в виде административной, уголовной, гражданской и морально-нравственной ответственности за нарушения в области дорожного движения.

В рамках реализации сценарного плана подростки должны познакомиться с правилами перемещения на двухколесном транспорте в соответствии с их возрастной группой, предназначением и видами защиты, оснащением велосипеда для безопасного передвижения в городской среде. Старшим школьникам необходимо передать сведения о возможности открытия им категории М. В этой связи следует изучить соответствующие учебные материалы и познакомиться с процедурой приема экзаменов.

Практическое занятие проводится в состязательной форме на улице. Полный цикл упражнений проводится на трех специально оборудованных площадках (зонах). Участникам раздают паспорта прохождения зон, в который после выполнения упражнений в каждой из них участник получает отметку. Затем обменивает полностью заполненный паспорт на призы по завершении цикла.

Теоретическую часть занятия проводит педагог и практическую –

инструктор по безопасности. Контроль полученных знаний и навыков осуществляется двух ступенчато: в виде предварительного опроса на знание основных правил дорожного движения и после освоения курса.

Техническое сопровождение:

- Проектор – 1 шт.
- Магнитная доска – 1 шт.
- Магниты в виде элементов защиты – 1 комплект;
- Макеты:
  - ✓ велосипедиста (ростовой магнитный) – 1 шт.
  - ✓ велосипеда (ростовой магнитный) – 1 шт.
  - ✓ шлема – 1 шт.
  - ✓ налокотников - 1 шт.
  - ✓ наколенников – 1 шт.
  - ✓ перчаток – 1 шт.
  - ✓ зажимов для штанов – 1 шт.
  - ✓ световозвращающих наклеек на велосипедиста – 1 компл.
  - ✓ клаксона – 1 шт.
  - ✓ катафотов – 1 компл.
  - ✓ фликеров на спицы колеса – 2 компл.
  - ✓ фонаря и фары – 1 компл.
- Катафоты – 1 комплект
- Световозращающие элементы – 1 комплект
- Светофор – 1 шт.
- Знаки дорожного движения – 4 шт.
- Конусы разметки – 70 шт. (40 малые, 20 средние, 10 большие)
- Велосипеды – 6 шт. (малые – 4, большие – 2)
- Шлемы велосипедные – 6 шт.

- Экипировка велосипедиста:
  - ✓ шлем велосипедный – 1 шт.
  - ✓ налокотники – 1 шт.
  - ✓ наколенники – 1 шт.
  - ✓ зажим на штаны – 1 шт.
- Мел – 3 коробки.
- Веревка – 1 шт.
- Тряпка из микрофибры яркого цвета (собачка) – 1 шт.
- Линейка 50 см – 1 шт.
- Специальная настольная игра для моделирования различных ситуаций:
  - ✓ стол – макет – 1 шт.
  - ✓ машинки – 6 шт.
  - ✓ знаки Дорожного Движения (настольные) – 1 комплект
  - ✓ кубики – 2 комплекта

План-сценарий теоретического занятия:

I этап. Знакомство с группой учащихся (3-5 мин)

Здравствуйте, ребята! Меня зовут ....., сегодня вы должны узнать много нового, полезного и интересного про то, как можно обезопасить себя при перемещении на велосипеде, что необходимо делать для того чтобы ваша прогулка была безопасной. Кроме того, мы с вами познакомимся с учебными материалами, которые позволят вам подготовиться к экзаменам для получения категории М, если вы захотите уже иметь права.

II этап. Предварительный опрос (5-7 мин).

Рекомендации преподавателю: В процессе опроса необходимо задействовать всех обучаемых

Для начала мы проведем с вами минутку безопасности «Что я знаю о правилах поведения на дорогах?» (актуализация имеющихся знаний).

1. Место движения транспорта?
2. А, знаете ли, что есть особые правила поведения на дороге, которые помогут эти опасности избежать?
3. Как называется двухколесное или трехколесное транспортное средство без мотора?
4. Самое безопасное место для прогулок с велосипедом? Что делает эти места более безопасными?
5. Можно ли на велосипеде двигаться по дороге?
6. Скажите, можно ли ехать по тротуару?

Ребята отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо.

По первому вопросу: дорога.

По второму вопросу: Надо знать правила дорожного движения и уметь предвидеть опасности. Необходимо обладать знаниями, которые помогут избежать неприятностей на дороге.

По третьему вопросу: велосипед.

По четвертому вопросу: Там, где меньше возможности встретиться с автомобилем или пешеходом.

По пятому вопросу: С 14 лет по дороге двигаться можно, но это опасно тем, что автомобили значительно быстрее велосипеда, при этом значительно менее манёвренные. А значит, в случае обнаружения опасности, связанной с велосипедом, как правило, решение у водителей одно – тормозить, что не всегда дает эффективные результаты. Запрещается перемещаться по дорогам, обозначенным знаком «Автомагистрали» и «Дорога для автомобилей» (пп. 5.1 и 5.3 ПДД). Слайд со знаками 5.1 и 5.3, и фото этих дорог

По шестому вопросу: Здесь мы видим противоположную ситуацию, вы едете быстрее, чем идет пешеход. И ваше появление может стать для него неожиданностью. Велосипед очень тихий вид транспорта, и люди не слышат его приближения. Пешеход может резко повернуть или остановиться.

Если вы приближаетесь к пешеходу со спины, то будьте особенно внимательны. Пешеход вас не видит и вам принимать решение, как безопасно с ним разъехаться. Снизьте скорость и предупредите пешехода издалека клаксоном. Или просто попросите проехать. Когда вы едете навстречу пешеходу, тогда в разъезде участвуют оба участника движения. Снизьте скорость, ведь пешеход тоже должен понять, как вам безопасно разъехаться. Если вы едете быстро, то времени для принятия решения может быть недостаточно. Следите за действиями пешехода, старайтесь разъехаться со стороны, где больше всего свободного места. Но помните, что необходимо при этом посмотреть по сторонам. Ведь объезжая одного пешехода, можно нечаянно задеть другого.

Для велосипедиста маневр пешехода тоже может оказаться внезапным действием. Поэтому передвигаться по тротуару необходимо не быстро, а со скоростью, которая позволит быстро остановиться. Старайтесь минимизировать движение по местам, предназначенным для движения пешеходов.

Если эти дорожки проходят по парку и не выходят на дорогу, то движение по ним будет безопасным. Но при этом необходимо помнить, что если дорога имеет встречное направление, двигаться нужно по правой части. Обращайте внимание на разметку, нанесенный на асфальт контур велосипеда подскажет вам где ехать. Но в парковой зоне много гуляет людей. В местах пересечения с пешеходными маршрутами будьте особенно внимательны! И уступайте дорогу пешеходам.

III Этап. Обучающий (45 мин).

Педагог: Молодцы! Теперь я убедился в том, что вы уже многое знаете из правил дорожного движения.

А скажите мне какие еще виды двухколесного транспорта, вы знаете?

(*Подростки отвечают*).

Правильно! Велосипеды, ролики, скейтборды, сигвеи давно вошли в жизнь людей. Их используют как для передвижения, так и для занятий спортом и просто для удовольствия. Мы не должны с Вами забывать, это все средства передвижения, а значит, могут нести не только удовольствие и пользу, но и опасность. Поэтому мы с вами должны хорошо знать, как правильно и безопасности ими пользоваться.

Скажите, а на чем катаетесь Вы?

(Подростки отвечают).

Просто кататься по городу на велосипеде, роликовых коньках или обычном скейтборде уже не модно — к передвижению по улицам теперь все подходят с выдумкой. Велосипеды, ролики, скейтборды взяли на себя массу задач начиная от прогулочных версий, предназначенных для движения в городской среде и продолжая спортивным применением, которое разделяет эти средства передвижения на полупрофессиональные и профессиональные. С самого раннего возраста дети осваивают приемы управления.

При этом дорожное движение возлагает на всех без исключения участников ответственность. Велосипедист – полноценный участник дорожного движения. Он обязан знать все требования правил дорожного движения на велосипеде. Есть два основных принципа, которыми должен руководствоваться водитель двух колесного транспорта.

1. Предсказуемость
2. Заметность

I. Предсказуемость достигается путем соблюдения всеми участниками дорожного движения правил и совершения ими понятных другим действий. Давайте рассмотрим необходимые составляющие безопасного перемещения на двухколесном транспорте:

1. Перемещения в местах, предназначенных для движения на велосипедах.

Правила дорожного движения, дают пояснения, о принадлежности велосипедов к разряду транспортных средств. И для того, чтобы ваше передвижение на велосипеде было безопасным необходимо знать места, где можно на них передвигаться. Ранее мы уже обсудили некоторые из них. Подытожим. Итак, велосипедистам можно передвигаться:

1. По велосипедной дорожке – если есть велосипедная дорожка, то следует ехать по ней.
2. По правому краю дороги (проезжей части), не далее одного метра от края, или по обочине – равнозначные места. Выезд на большее расстояние разрешается лишь для объезда препятствий или обгона, в разрешённых случаях для поворота налево или разворота. При этом, двигаясь вдоль дороги пешком и ведя велосипед, движение должно производиться спиной по ходу движения, а не против, как требуют правила от пешеходов.
3. По пешеходной зоне или по тротуару – последнее место, где можно передвигаться велосипедисту, разрешается им пользоваться только в отсутствие двух предыдущих вариантов.

2. Соблюдение знаков, обозначающих места и приоритет движения.

В первую очередь необходимо выучить систему подсказок. Знаки дорожного движения призваны заранее предупреждать о сложных и порой опасных ситуациях. Особое затруднение вызывает вопрос первоочередного права проезда (т.е. преимуществ в движении). Если используется светофорное

регулирование – мы понимаем наши действия: разрешающим сигналом, как и в случае с пешеходом остается зеленый свет.

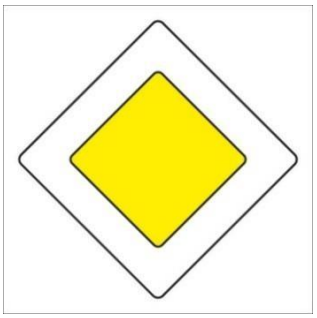
Демонстрируется слайд со светофорами и различными сигналами.

Если светофор снабжен дополнительными секциями, то следовать в направлении, указанном на стрелке можно лишь в случае, если она светится. При правом повороте – уступая дорогу всем транспортным средствам, едущим под разрешающий сигнал.

Есть светофоры, относящиеся к железнодорожному транспорту, если на нем попеременно светятся боковые сигналы, ни в коем случае не выезжаем (или не выходим) на железнодорожное полотно.

Для определения преимущества на перекрестках используются следующие знаки дорожного движения, обозначающие приоритет:

Главная дорога – знак легко узнать. Он имеет форму повернутого квадрата. И бело – желтое оформление. Устанавливается перед перекрестком, на котором т.с. имеют право преимущественного проезда.



Уступи дорогу – перевернутый треугольник. Имеет красно-белое оформление. Так же устанавливается перед перекрестком, в случае преимущества другого потока.

Важно точно следовать требованиям этих знаков. В случае с главной дорогой ваше преимущество до тех пор имеет силу, пока все участники дорожного движения знают об этом и видят вас. Важно осмотреться и увидеть реакцию других водителей и лишь затем действовать.

Уступить дорогу это значит не вынуждать тех, кто на главной, изменить скорость или направление движения.

На нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой, расположенном вне перекрёстка, водители велосипедов должны уступить дорогу всем транспортным средствам, движущимся по этой дороге.

В случае отсутствия каких-либо знаков приоритета будет определяться правилом помехи справа. Уступает дорогу тот водитель, помеха движению которого находится со стороны правого борта.

В условиях отсутствия знака 1.6 «Пересечение равнозначных дорог» и знаков приоритета иногда возникает ситуация, когда тип конкретного перекрёстка водителю установить не представляется возможным. В такой ситуации водитель должен считать, что двигается по второстепенной дороге.

Еще несколько уточнений:

а) Автомобиль, поворачивающий направо, должен пропустить велосипедиста, пересекающего по велосипедной дорожке проезжую часть дороги, на которую он поворачивает, согласно п. 13.1 ПДД. Также автомобиль должен уступать дорогу велосипедистам при съезде с дороги на прилегающую территорию.

б) Поскольку левый поворот при многополосном движении и движении по дорогам с трамвайными путями велосипедисту запрещен, в том числе и на перекрестках, для осуществления левого поворота на таких дорогах нужно:

проехать перекресток прямо, развернуться (на 90° налево) в правом ряду пересекаемой дороги, и по разрешающему сигналу светофора вновь проехать перекресток прямо;

или слезть с велосипеда и перейти дорогу по пешеходному переходу.

в) Велосипедист, доехав до конца «Т» образного перекрестка может повернуть налево (подобно проезду обычного перекрестка), не создавая помех другим транспортным средствам.

г) При поворотах следует учитывать также п. 8.6 правил: «Поворот должен осуществляться таким образом, чтобы при выезде с пересечения проезжих частей транспортное средство не оказалось на стороне встречного движения. При повороте направо транспортное средство должно двигаться по возможности ближе к правому краю проезжей части.»

Также к знаку уступить дорогу стоит прировнять знак с еще одной необычной формой «**СТОП**».

Он ставится в местах, где обзорность на пересечениях максимально затруднена и требует полной остановки всех транспортных средств. Важно заметить, что остановиться следует не у знака, а у линии пересечения проезжих частей в месте хорошей обзорности.

Знак «**Въезд запрещен**» (в простонародье – «кирпич») – один из самых первых знаков, с которыми знакомятся все участники дорожного движения.

В условиях города его можно встретить при въезде на одностороннее движение навстречу потоку.

Для велосипедистов также есть свои знаки. Какие можете назвать вы? *(Подростки отвечают: велосипедные дорожки).*

Демонстрируется слайд с разрешающими и запрещающими знаками для велосипедистов, педагог дает разъяснение.

В принципе, учиться замечать знаки просто. Гуляя по городу и передвигаясь пешком по знакомым маршрутам, обращайте внимание на приоритет на перекрестках. Информацию о незнакомых знаках, которые вы встретите можно, найти в книге о «Правилах Дорожного Движения». Вы, непременно найдете там их значение и применение.

Эти знания позволят вам точнее понимать обстановку вокруг и быть понятнее для других участников.

3. Обладание навыками объезда препятствий.

Катаясь на велосипеде, даже во дворе необходимо быть очень внимательным. Родной двор может таить в себе ряд сложных мест. В первую очередь это припаркованные автомобили. Как вы думаете, чем они могут быть опасны? Вы перечисляйте возможные опасности, а я запишу их на доске. (*Подростки приводят примеры, педагог помогает и направляет, когда это необходимо).*

- Транспортные средства могут неожиданно начать движение (1).

- Может внезапно открыться дверь (2).

Надо быть очень внимательными! На что следует обращать внимание, что подскажет о возможных неожиданностях? *(Подростки отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо).*

Прежде всего, люди, сидящие в автомобиле, работающий двигатель (звук мотора, дым из выхлопной трубы, включенные фары, наиболее опасна ситуация – повернутые в вашу сторону колеса).

Как необходимо себя вести, чтобы минимизировать опасность? *(Подростки отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо).*

Держитесь от автомобилей как можно дальше и не подъезжайте к ним ближе, чем на «ширину открытой двери». Внимательно изучайте ситуацию, отмечайте все признаки опасности. Если вы наблюдаете, хотя бы один из них, вам необходимо повысить внимательность и убедиться, что автомобиль останется стоять, в момент вашего проезда мимо него.

4. Пересечение проезжей части по пешеходным переходам в соответствии с правилами дорожного движения.

Как следует безопасно перейти дорогу с велосипедом? (*Подростки отвечают, педагог помогает и направляет. Одновременно, демонстрируется слайд с разными типами пешеходных переходов).* Давайте вспомним, для кого и для чего предназначен пешеходный переход?

Правильно, для пешеходов, чтобы безопасно перейти дорогу. Мы знаем, что существует различные виды переходов (самые безопасные надземный или подземный переходы, бывают также регулируемые и нерегулируемые). Если переход предназначен для пешеходов, могут ли велосипедисты им пользоваться? (*Подростки отвечают, педагог помогает и направляет).* Да, конечно, но только нужно обязательно спешиться и везти велосипед рядом. Почему это необходимо? *(Подростки отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо.)* Если вы едете, то, во-первых, можете помешать пешеходам, а, во-вторых, в случае появления автомобиля не сможете от него увернуться, потому что водитель не успеет среагировать на опасность. Даже людям с хорошей реакцией требуется время, чтобы остановить свое транспортное средство. А велосипед, обладая возможностью ехать быстро, может появиться внезапно и не оставить время на необходимые действия.

Как вы думаете, можно ли мгновенно остановиться? Вспомните из курса физики понятие «инерция». В чем она заключается? *(Подростки отвечают, педагог помогает).* Инерция действует на все движущиеся тела, которые стремятся вдруг остановиться. Поэтому ни автомобиль, ни скейтборд, ни самокат, ни велосипед не остановятся сразу, как бы этого не хотел водитель. И чем выше скорость, тем сложнее это сделать.

Кроме того, время до остановки увеличивается за счет отнюдь не мгновенной реакции на ситуацию. Давайте проведем эксперимент. У кого из вас самая быстрая реакция? Мне нужны четыре участника. (*Педагог предлагает старшим школьникам пройти простую проверку знаний*).

Задание: Педагог берет линейку двумя пальцами у максимального значения и опускает ее в низ. Участник располагает свою руку в другом конце линейки, таким образом, чтоб она проходила между пальцами в районе минимальных значений. Педагог отпускает линейку и просит ее поймать, без предупреждения. Затем записывает значение на доске. Проверку знаний проходят все четыре участника.

Итак, какой вывод мы сделаем? Каждому человеку необходимо свое время на реагирование. Не стоит думать, что в момент, как вас заметили, транспортное средство мгновенно остановится. Более того, чем внезапнее появилась опасность, тем позже на нее среагируют.

Так и у велосипедиста нет возможности остановиться сразу, даже если он заметил автомобиль.

Важно, как можно точнее научиться определять места, где Вас могут не заметить.

Например, там, где:

- Вас скрывает автомобиль;
- Вас скрывают кусты;
- Пересечения тротуара с дорогой;

- Поворот проезжей части;
- Вы резко меняете направление движения.

Будьте внимательны, если необходимо пересечь дорогу, сойдите с велосипеда, держа его за руль, пройдите по пешеходному переходу. Попытка проскочить через дорогу на велосипеде может очень плохо кончиться.

5. Обозначение велосипедистом поворотов, остановки специальными сигналами.

Если у автомобилей есть указатели поворотов для обозначения своих действия в ту или иную сторону, велосипедисты вынуждены подавать их руками. Важно подавать сигналы до начала маневра, особенно при поворотах (направлять велосипед будет значительно точнее двумя руками). Делать это нужно вытянутой рукой в направлении поворота, если поворот направо, то правой рукой, если налево – левой. При торможении – вытянутая рука вверх. Есть и другие варианты, с ними тоже нужно быть знакомым:

6. Правильное распределение внимания.

От велосипедиста всегда требуется правильное распределение внимания между всеми зонами (передней, боковыми, задней).

В передней зоне мы направляем велосипед, отслеживаем знаки и торможения впереди идущих транспортных средств; в боковых – следим за

выездами и примыкающими путями, так же отслеживаем знаки. При этом важно постоянно переключать внимание, выбирая для этого наиболее безопасный момент.

Не забывайте посматривать назад, для этого лучше использовать зеркала. Старайтесь не засматриваться, используйте более частые, но короткие взгляды.

Помните, что несоблюдение Правил дорожного движения кроме того, что может привести к неблагоприятным последствиям, влечет за собой административную ответственность.

II. Заметность обеспечивается соответствующей экипировкой и оснащением велосипеда.

Экипировка не только сделает вас более заметным, но и снизит травматизм в случае вашего падения. Падение всегда происходит внезапно! Но к этому можно быть готовым. Если правильно использовать защитную экипировку: шлем, наколенники, налокотники, перчатки.

Давайте вместе приготовимся к поездке. (*Педагог закрепляет на магнитной доске необходимые части защиты, при этом комментируя каждый элемент*).

Шлем. Значительная часть травм при падении с велосипедов приходится на голову. При падении, даже опираясь на руки человек, не может удержать голову. Шлем велосипедиста изготовлен из прессованного пенопласта строго определенной формы. В момент падения он смягчает удар за счет внутренней деформации. Шлем необходимо менять после каждого падения. Это одноразовая защита, в случае повторного инцидента уровень защиты близок к нулю.

Налокотники и перчатки. При падении, велосипедист неосознанно выставляет вперед руки. При падении на асфальт это приводит в самом легком

случае к сильным ссадинам. Для защиты рук используются специальные перчатки с закрытой ладонью и налокотники.

Наколенники. Ноги велосипедиста защищают наколенники. Наиболее эффективными считаются удлиненные версии с защитой голени.

Важно, что все элементы защиты подбираются под конкретного человека. Шлем имеет размер и регулировку. После настройки ремня шлема он не должен стеснять движения или придавливать подбородок. При этом шлем должен надежно удерживаться на голове за счет формы. Перчатки подбираются по размеру, таким образом, чтоб защищающие элементы располагались в правильном положении и не стесняли движение. По аналогии подбирается и наколенники. Необходимо помнить, что у последних есть возможность регулировки.

Так же для лучшей защиты и исключения вероятности попадания штанов во вращающиеся детали можно использовать зажимы для брюк.

Выбирая стиль одежды для прогулки на велосипеде, стоит остановиться на зауженных, эластичных и закрытых моделях. Наличие световозвращающих элементов значительно повышает уровень защиты в темное время суток.

Теперь мы с вами знаем, что обязательно необходимо надевать чтобы не получить травмы при падении.

Но главное для обеспечения заметности это наличие световозращающих элементов, особенно в вечернее и ночное время суток. Поэтому всегда необходимо иметь на своей одежде световозвращающие элементы, которые помогут водителю увидеть вас заблаговременно. (*Педагог дополняет макет световозвращающими элементами*).

Заметным должны быть не только вы, но и ваше транспортное средство – велосипед. **Каждый велосипед должен быть оснащен:**

- катафотами и световозращающими элементами;
- клаксоном;

- фарами и фонарями.

(*Педагог предлагает подросткам указать на макете велосипеда необходимые элементы пассивной защиты*.)

Клаксон – не должен иметь резкого звука, это может напугать других. По звуку он должен отличаться от автомобильного, поскольку пешеходы плохо реагируют на автомобильный клаксон, находясь на тротуаре.

Катафоты – нужны также, как и световозвращающие элементы на вашей одежде. Они помогут водителю раньше увидеть вас. Спереди устанавливается белый отражатель, по бокам и на колесах желтые, на задней части красные.

Фонари и фары – Для лучшего обнаружения фонарь и фара должны иметь функцию мерцания. Мерцающие огни в разы сильнее привлекают внимание. Спереди устанавливается белая, позади красная. Направляем фару вниз, таким образом, чтоб она освещала примерно 6 – 8 метров.

Зеркала – должны быть с наибольшей площадью отражения и располагаться как можно шире. При настройке необходимо расположить зеркала, таким образом, чтоб в крае зеркала был виден локоть велосипедиста. Нужно помнить, что при повороте руля картинка смещается в сторону, поэтому контроль зеркала должен осуществляться до поворота руля. Сначала посмотреть, затем повернуть. Это возможно лишь при раннем планировании пути. Поэтому смотреть вдаль особенно важно для велосипедиста.

Настройка сидения:

Настраивая высоту сидения велосипеда перед поездкой, необходимо предполагать необходимость быстро спешиться и не получить при этом травму.

Высота сиденья настраивается исходя из роста велосипедиста. При настройке необходимо учитывать возможность опереться на ногу в случае остановки. Верхняя точка сиденья должна соответствовать длине ноги

опирающейся на землю стопой. Руки велосипедиста должны быть в полусогнутом положении, при этом расположены на руле в положении максимальной доступности управляющих элементов.

Теперь мы с вами еще узнали, как необходимо оборудовать свой велосипед, чтобы передвижением на нем было безопасным.

Какие действия перед поездкой еще нужно предпринимать, чтобы не возникли с велосипедом неожиданности? (*Подростки отвечают, педагог помогает).*

Необходимо хорошо осмотреть велосипед и устранить неисправности. Несмазанная цепь, один работающий тормоз, 3 рабочие передачи из 24 кажутся сущими пустяками, но на большой дистанции или при движении в группе все это будет создавать опасность. Недостаточно хорошо накаченные шины снижают накат и КПД на асфальте, в результате чего велосипедисту придется затрачивать дополнительные усилия для поддержания скорости, а также является одной из причин частых пробоев камер.

Еще я бы хотел вам дать рекомендации, которая поможет вам избежать травм при въезде на бордюр. Чтобы избежать вам отбитых частей тела и внутренних органов, а велосипеду – восьмёрки колеса, поломки задней втулки, изгиба или поломки рамы, спиц и др., следует освоить технику перепрыгивания и запрыгивания на препятствия. В случае невозможности этого необходимо, подъезжая к препятствию сбросить скорость, рывком руля на себя поднять переднее колесо и заехать им на препятствие, уменьшить нагрузку на заднее колесо, слегка подпрыгнув на педалях, и аккуратно заехать на препятствие задним колесом.

IV Этап. Закрепление и повторение (5 мин)

Ну а теперь подытожим то, что узнали сегодня важного для вашей безопасности на дороге в качестве велосипедиста. Давайте еще раз закрепим то, что мы узнали, ответив на несколько вопросов:

В каком возрасте разрешается езда на велосипеде по улицам и дорогам?

На каком расстоянии от тротуара или обочины дороги разрешается езда на велосипеде?

Что запрещается велосипедистам Правилами движения?

Как должен поступить велосипедист, если ему необходимо повернуть налево, или развернуться для движения в обратном направлении?

Как должен поступить велосипедист, подъехавший к знаку "Велосипедное движение запрещено?"

Что входит в экипировку велосипедиста?

Как должен быть оборудован велосипед для безопасной езды?

Как должен поступить учащийся, видя нарушение Правил дорожного движения другими ребятами?

Молодцы!!! Не забудьте поделиться знаниями с вашими друзьями, родными и близкими.

План-сценарий практического занятия:

Длительность практической части – 60 минут.

Заблаговременно расставляются фигуры, указанные в техническом оснащении и сценарном плане, подбираются велосипеды и средства защиты.

Здравствуйте! Сейчас нам предстоит на практике проверить как вы усвоили материал. Мы проведем состязание. Для вас оформлены зоны перемещения, в каждой – свое задание. Вам необходимо их все выполнить. Получите паспорта передвижения, в котором будет отмечаться, как вы проходите этапы. В конце вы сможете обменять их на призы.

I. Локация «Маневрирование и проверка навыка управления велосипедом»

Реквизит:

Светофор – 1 шт.

Конусы разметки – 60 шт. (40 малые и 20 средние)

Велосипеды – 4 шт. (малые)

Мел – 1 уп.

Знаки дорожного движения – 4 шт.

Шлемы велосипедные – 4 шт.

Участникам предлагается проехать по заранее расставленному маршруту и продемонстрировать свои навыки управления велосипедом в типовых опасных ситуациях.

В процессе выполнения делается акцент на необходимость направления велосипеда за взглядом, необходимостью корректировать скорость заранее и вовремя принимать решение об остановке.

Большинство велосипедистов неправильно распределяют внимание, что мешает объезжать препятствия; для велосипедиста сложно распределить внимание между направлением велосипеда и иными опасностями. Раннее обнаружение путем планирования пути и ранним прогнозированием является неотъемлемой частью безопасного велосипедиста. Отдельное внимание стоит уделить объезду препятствий на дороге. Важно с уважением относится ко всем участникам, и соблюдать правила дорожного движения.

В игровой форме инструктор доносит до участников знания ПДД, отвечая на вопросы и разъясняя сложности применения.

Выводы инструктора, подводят участников к необходимости правильно распределять внимание и оценивать риски.

Обсуждая возможности обнаружения, инструктор утверждает необходимость использования световозвращающих элементов и средств защиты.

Инструктор обсуждает с участниками типовые травмы, полученные при падении с велосипеда. Рассказывает о системе настройки высоты седла и руля с позиции безопасности.

Упражнение 1 «узкая колея»

Упражнение демонстрирует участникам опасность близкого проезда между (рядом) автомобилями. Так же опасность движения в потоке пешеходов. При движении по узкой колее на небольшой скорости, велосипедисту трудно удерживать равновесие. Что приводит к не планируемой смене траектории движения и выход за габариты колеи.

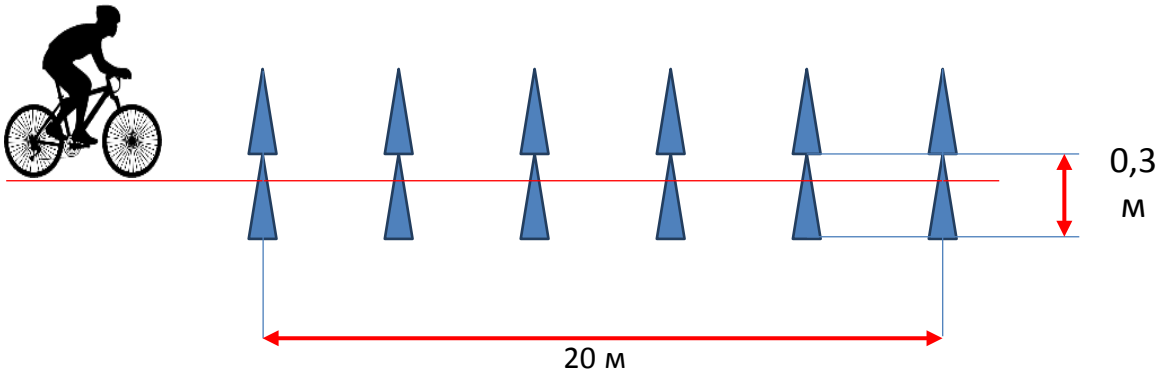
При увеличении скорости проезда уменьшается возможность прогнозирования развития ситуации, при движении в потоке пешеходов необходимо учитывать возможность неожиданной смены траектории движения людей, и принимать превентивные меры к снижению последствий.

При движении по дороге рядом с припаркованными автомобилями возможно внезапное открытие двери автомобиля. В ограниченном пространстве резкий маневр в сторону может привести к падению, наезду на велосипедиста. Необходимо выбирать такую скорость, при которой велосипедист будет иметь возможность остановиться. Необходимо обращать внимание на внешние признаки присутствия в автомобиле водителя/пассажира, среди которых: светящиеся стоп сигналы и/или габаритные огни, повернутые в сторону дороги колеса, отражение в зеркале водителя, дым выхлопной трубы.

Сложность удержания равновесия в узких местах (движение между припаркованным/движущемся транспортом:

- Невозможность экстренно остановиться и спешиться (габарит велосипеда);
- Расположение велосипедиста на проезжей части.

Схема упражнения

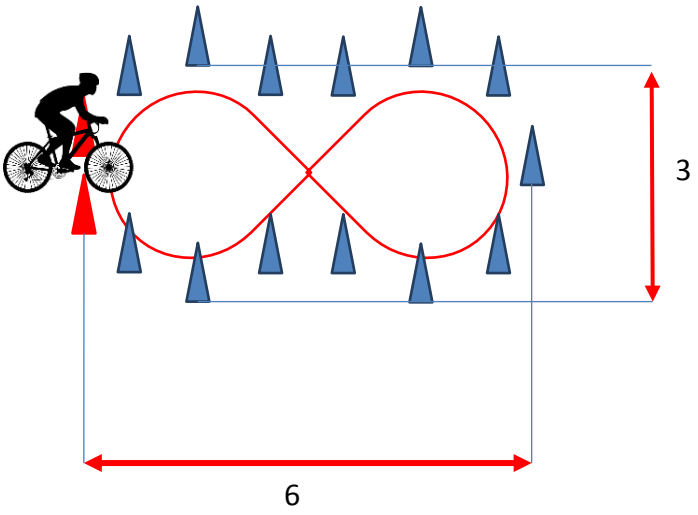


Упражнение 2 «узкий разворот»

Упражнение демонстрирует сложности маневрирования в ограниченных пространствах. При резких поворотах на большой угол велосипед теряет устойчивость. Важно обращать внимание на необходимость предварительно сбросить скорость перед маневром. Велосипед направляется за взглядом, при этом велосипедист не может сменить направление взгляда. Важно осуществлять предварительный контроль до начала выполнения маневра.

- Направление за взглядом;
- Невозможность раздвоения внимания;
- Действия велосипедиста при смене направления движения;
- Невозможность быстрой смены направления движения.

Схема упражнения:

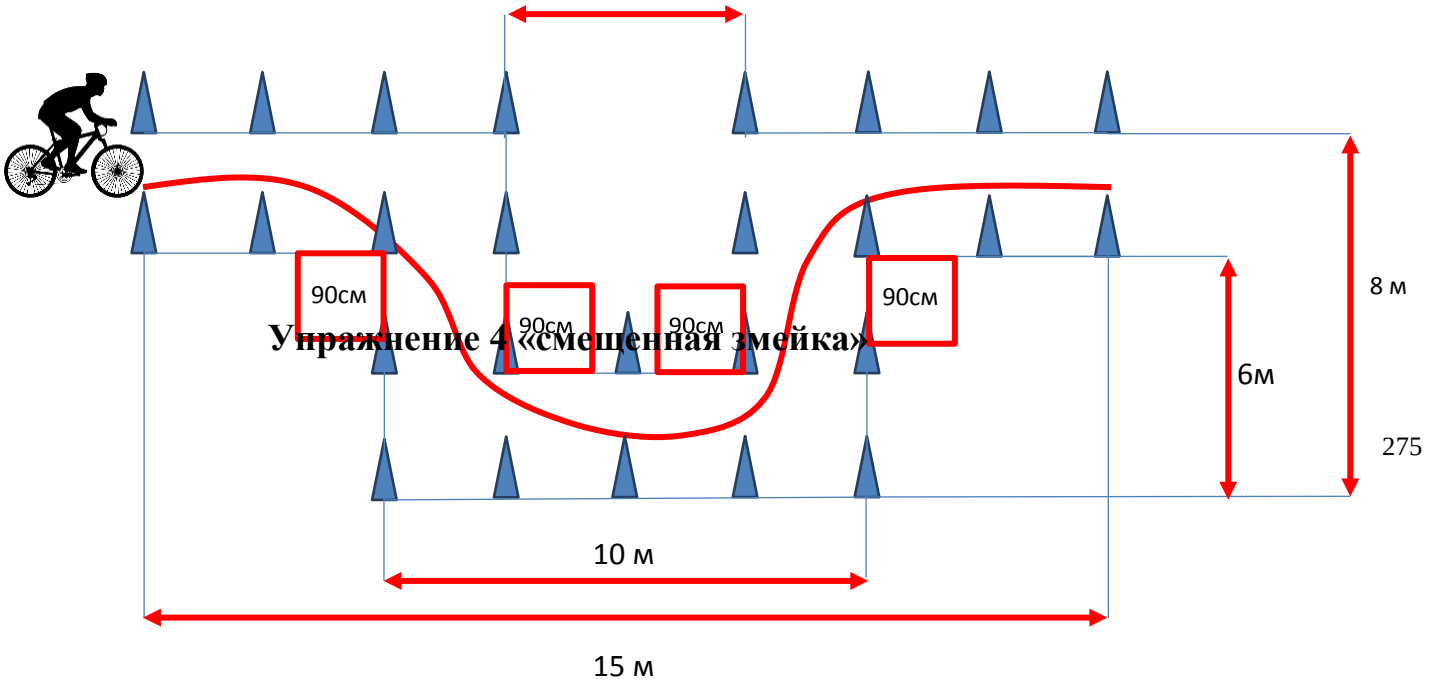


Упражнение 3 «объезд препятствия»

Упражнение имитирует объезд неподвижного препятствия. Может расставляться с объездом, как в правую, так и левую сторону. Типовая ситуация, когда велосипедист на малой скорости выполняет объезд с сильным поворотом руля. Как правило, это происходит при объезде стоящего ТС. Важно донести до участника необходимость использования зеркал заднего вида при движении по проезжей части. Объяснить, что подобный маневр слабо прогнозируем другими участниками дорожного движения, для облегчения ситуации следует правильно осуществить коммуникацию. Необходимо повторить:

- Действия велосипедиста при объезде препятствия;
- Технику контроля зеркал;
- Опасности объезда припаркованного транспорта система оценки;
- Построение траектории с минимальной амплитудой;
- Сигналы, подаваемые велосипедистом о начале маневра.

Схема упражнения:

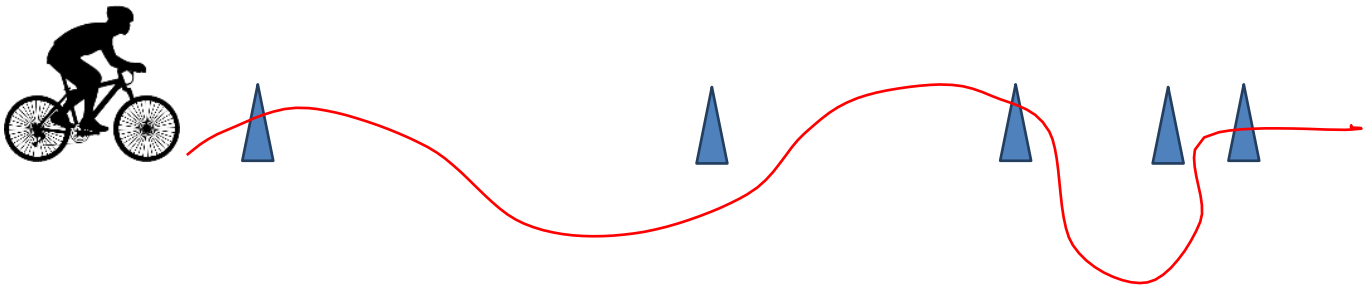


Упражнение 4 «смещенная змейка»

Упражнение демонстрирует участнику увеличение необходимого радиуса поворота, в зависимости от ширины проезда. При объезде дорожных препятствий необходимо начать действовать как можно раньше. Это позволит сократить необходимое место для объезда и избежать выезда на траекторию движения автомобиля. При этом необходимо пользоваться зеркалами, для раннего обнаружения опасности. Необходимо повторить:

- Технику перевода взгляда между зеркалами;
- Построение траектории объезда;
- Удержание равновесия при совершении маневра.

Схема упражнения:



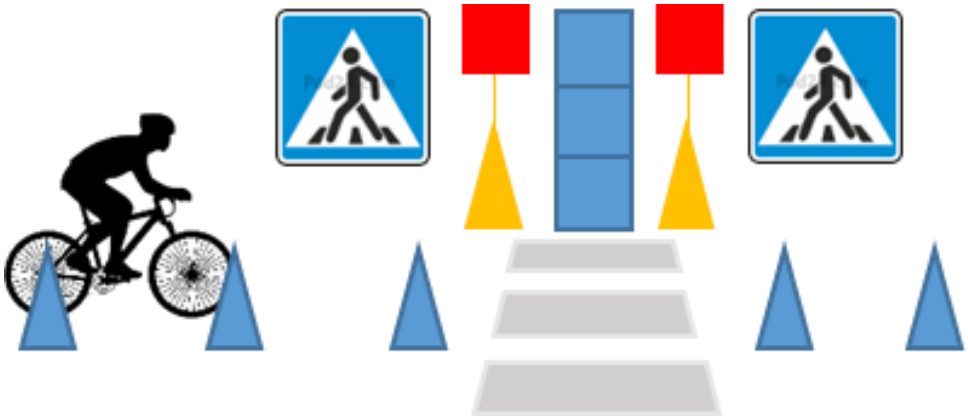
Упражнение 5 «пешеходный переход»

Упражнение позволяет отработать участникам навык пересечения проезжей части. Следует повторить особенности данного процесса, вспомнить о взаимодействии с пешеходами, а также о необходимости спешиваться при переходе дороги. Педагог напоминает:

- Правила левого поворота на дорогах с более чем одной полосой для движения в одну сторону;
- Систему наблюдения при проезде через пешеходный переход;
- Систему осмотра пересечений с местами появления пешеходов;
- Систему коммуникации с пешеходами при проезде через места пересечения их движения;

- Переход дороги с велосипедом.

Схема упражнения:



II. Локация «Типовые ситуации с высоким уровнем риска»

Реквизит занятия

Стол – макет – 1 шт.

Машинки – 6 шт.

Знаки Дорожного Движения настольные – 1 комплект

Кубики – 2 комплекта

Макет велосипедиста ростовой магнитный – 1 шт.

Макет велосипеда ростовой магнитный – 1 шт.

Макет шлема – 1 шт.

Макет налокотников - 1 шт.

Макет наколенников – 1 шт.

Макет перчаток – 1 шт.

Макет зажимов для штанов – 1 шт.

Макет свет возвращающих наклеек на велосипедиста – 1 комплект

Макет клаксона – 1 шт.

Макет катафотов – 1 комплект

Макет фликеров на спицы колеса – 2 комплекта

Макет фонаря и фары – 1 комплект

Шлем велосипедный – 1 шт.

Налокотники – 1 шт.

Наколенники – 1 шт.

Зажим на штаны – 1 шт.

Ведущий собирает участников у стола-макета, где имитируются различные ситуации, чтобы разъяснить сложности применения действующих ПДД. Выводы ведущего подводят участников к необходимости правильно распределять внимание и оценивать риски, обязательно использования световозвращающих элементов и средств защиты.

Рассматриваются и обсуждаются следующие ситуации:

- Выход из-за препятствия.

Ситуации с затруднённым осмотром, с невозможностью раннего выявления опасностей водителем (стоящий автомобиль вблизи места перехода, арки, движение вдоль обочины, кусты, высокие ограждения вдоль дороги). Ограничение возможностей обнаружения.

- Пересечение вело - пешеходной дороги с въездами во двор.

Приоритет при пересечении, система распределения внимания между направлением движения и поиском опасностей.

- Опасность проезда, прохода мимо поворотов (въезды, заезды на прилегающие территории…).

Контроль зеркал, преимущество при движении по дороге.

- Объезд препятствий на дороге.

Контроль зеркал и система выявления опасностей, Велосипедист часто не смотрит назад, совершая маневры.

- Движение велосипедистов в потоке.

Попутное следование по дороге, ограничения ПДД.

- Преимущество движения в разных ситуациях (при движении по тротуару, проезжей части).
- Расположение на проезжей части участников движения.

Где положено двигаться пешеходам в случае отсутствия тротуаров, как переходить в случае отсутствия пешеходных переходов. Достаточно ли соблюдать ПДД.

- Проезд пересечений вместе с автомобилями (для велосипедистов).
- Переход дороги с велосипедом.

Необходимость спешиваться, ПДД, система контроля рисков при переходе дороги.

- Сигналы коммуникации.

Взаимодействие с другими участниками дорожного движения с помощью звуковых, световых сигналов, жестов, а также скорости движения и расположения (например, не стоять у пешеходного перехода, если не планируете переходить).

III. Локация «Состязание».

Реквизит занятия

Конусы разметки – 10 шт. (средние - большие)

Велосипеды большие – 2 шт.

Шлем велосипедный – 2шт.

Веревка – 1 шт.

Тряпка из микрофибры яркого цвета (собачка) – 1 шт.

Линейка 50 см – 1 шт.

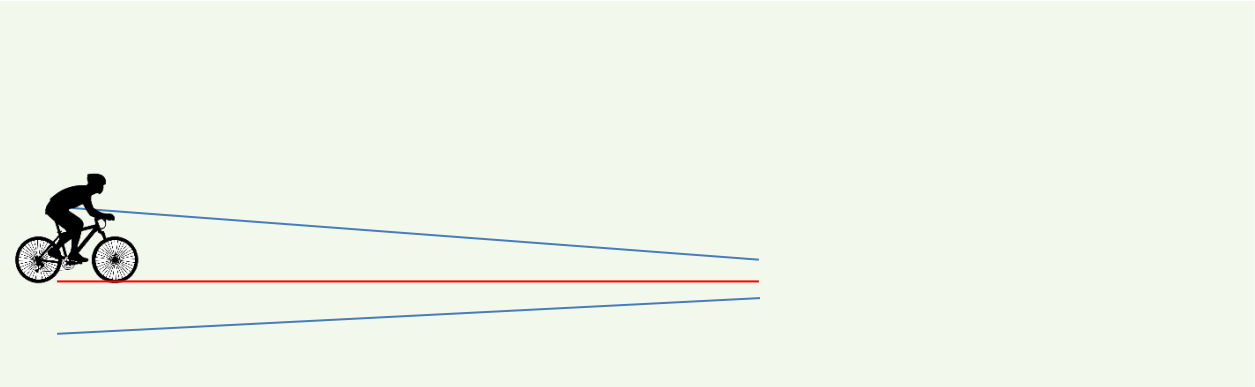
Мел – 2 коробки

Знак Пеш. Переход – 1 шт.

Соревнование направлено на развитие умения читать дорожные знаки и выполнять дорожные предписания, совершенствование владения ездой на велосипеде и закрепление знаний дорожного движения в качестве велосипедиста. Участники делятся на две команды, которые проходят 3 этапа.

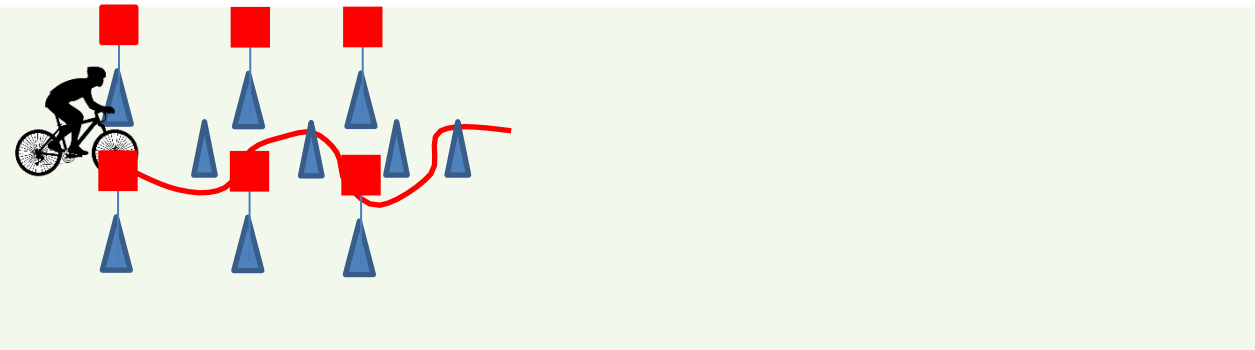
На ровной площадке 30х20 метров размещаются лини «Старт» и «Стоп». Участник на велосипеде проходит поочередно 2 этапа маршрута:

1. Проезд по узкой колее.



Задача: проехать по прямой ограниченной ширины с последующим сужением, а в конце данного упражнения стоит знак «Движение без остановки запрещено». Данное упражнение направленно на обучение системе применения тормозной системы велосипеда и умение читать дорожные знаки. На этом этапе так же отрабатываются навыки коммуникации для людей, управляющих велосипедом. А именно: сигналы рукой об остановке.

2. Проезд змейкой.



Задача: при обнаружении знака «Опасный поворот» проехать мимо препятствий, расставленных с ограниченной шириной и переменным шагом. Инструктор просит участников выбрать оптимальный маршрут и, пройдя его, назвать все цифры, которые велосипедист заметил при перемещении к конечной точке.

Предполагается, что, направляя велосипед за взглядом, участник не может полноценно осматривать боковые зоны, где расположены вешки с цифрами, что подтвердит необходимость быть предельно внимательным и собранным при движении на двухколесном транспортном средстве. Упражнение демонстрирует участнику также увеличение необходимого радиуса поворота в зависимости от ширины проезда. Формирует навык действовать как можно раньше при объезде дорожных препятствий. Это позволит сократить необходимое место для объезда и избежать выезда на траекторию движения других транспортных средств. Кроме этого, обеспечивается закрепление умения пользоваться зеркалами для раннего обнаружения опасности.

3. Проверка знаний ПДД.

На данном этапе инструктор оценивает уровень знаний ПДД в качестве велосипедистов. Участникам предлагается поучаствовать в проверке своих знаний. Каждый велосипедист получает перечень опросов и в заранее подготовленные бланки вносит выбранный ответ. Количество баллов суммируется по правильно выбранным вариантам. Максимально можно получить 34 балла. Минимально необходимо набрать – 10, чтобы этап считался пройденным. Перечень содержит следующие вопросы:

1. Что называется остановкой

1) Вынужденное прекращение движения на время до 5 мин.

2) Вынужденное прекращение движения на время свыше 5 мин.

3) Преднамеренное прекращение движения на время до 5 мин.

4) Преднамеренное прекращение движения на время свыше 5 мин. для посадки или высадки пассажиров либо загрузки или разгрузки транспортного средства.

2. В каких из указанных мест запрещена стоянка?

1) В местах, где запрещена остановка.

2) Ближе 50 м от железнодорожных переездов.

3. С какого возраста детям разрешено ехать на переднем сиденье автомобиля?

С 12 лет.

4. Где устанавливают знак «Дети», для кого он предназначен и что он обозначает?

1. В любом месте.

2. У детских учреждений. Для водителей. Что на дороге возможно внезапное появление детей. Водителю снизить скорость и быть предельно внимательным.

5. С какого возраста разрешается детям ездить на велосипеде по улицам и дорогам?

1) с 10 лет

2) с 16 лет

3) с *14 лет.*

6. Где запрещено ездить на велосипеде?

По тротуарам; а при наличии велосипедной дорожки - по пешеходным дорожкам и проезжей части

7. Допускается ли буксировка велосипеда?

1. *Нет.*

2. Да

8. Разрешается ли водителю мопеда движение по пешеходным дорожкам?

1) Не разрешается.

2) В некоторых случаях.

9. Кого мы называем «участниками дорожного движения»?

1) Водителей транспорта

2) Пешеходы, водители, пассажиры.

10. Есть ли у велосипедиста путь торможения?

1) Есть.

2) Нет.

11. Какой поворот опаснее: левый или правый?

1) Опасны в равной степени оба.

2) Левый, так как движение правостороннее.

12. Как называется "зебра" на дороге?

1) Пешеходный переход.

2) Дорожка

13. Являются ли пешеходами лица, выполняющие работу на дороге?

1) Да

2) Нет.

14. Какой сигнал светофора включается одновременно для всех сторон перекрестка?

Желтый.

15. Какой перекресток называют регулируемым?

1) Тот, где есть светофор или знак.

2) Тот, где есть светофор или регулировщик.

15. Кому должны подчиняться пешеходы и водители, если на перекрестке работают одновременно и светофор и регулировщик?

1) Регулировщику.

2) Светофору.

16. Зачем нужны стоп-сигналы на автомобиле?

1) Для освещения полосы

2) Чтобы другие участники дорожного движения могли видеть намерения водителя остановиться или притормозить.

17. Какой стороны нужно придерживаться, шагая по тротуару?

1) Правой стороны.

2) Любой.

3) Левой.

18. С какого возраста детям разрешено ездить на переднем сиденье автомобиля без детского кресла?

1) С 18 лет.

2) С 16 лет.

3) С 12 лет.

19. Всегда ли пассажирам нужно пристегиваться ремнями безопасности?

1) Только в городе.

2) Только за городом.

3) Только на дальние расстояния.

4) Да, всегда.

20. Сколько сигналов имеет пешеходный светофор?

1) Два: красный и зеленый.

2) Три: красный желтый, зеленый.

22. Как велосипедист должен информировать других участников движения о намерении остановиться?

1) Никак не должен.

2) Поднять руку вверх.

23. Каким образом на загородных дорогах пешеходы должны двигаться по отношению к движению?

1) Спиной к движению.

2) Двигаясь по обочине навстречу движению, пешеходы всегда видят приближающийся транспорт.

24. Как следует перейти дорогу, если ты вышел из автобуса?

1) Нельзя обходить транспорт ни спереди, ни сзади, нужно подождать, когда он уедет, и дорога будет просматриваться в обе стороны, а лучше отойти

на безопасное расстояние, а если есть пешеходный переход, то переходить через дорогу следует по нему.

2. Спереди.

3. Сзади.

25. Можно ли перевозить на велосипеде пассажира девяти лет?

1) Нет, только до 7 лет на специально оборудованном сиденье с подножками.

2) Да.

26. Где и какие катафоты устанавливаются на велосипеде?

1) Спереди - белый, сзади - красный. Возможны катафоты на колесах.

2) Без разницы.

27. Со скольки лет можно обучаться вождению автомобиля?

1) С 18 лет.

2) С 16 лет.

3) С 14 лет.

28. Можно ли пешеходу пользоваться транспортным светофором, если нет пешеходного?

1) Да.

2) Нет.

29. Можно ли переходить дорогу наискосок?

1) Нет, потому что, во-первых, путь становится длиннее, а во-вторых, сложнее увидеть транспорт, который движется со стороны спины.

2) Можно, если нет транспорта.

30. В каком возрасте можно получить право на управление автомобилем?

1) С 16 лет.

2) С 18 лет.

31. Какое положение регулировщика запрещает движение всем участникам движения?

1) Руки прижаты к телу.

2) Рука поднята вверх.

32. Назовите причины дорожно-транспортных происшествий с пешеходами

Переход в неустановленном месте, на запрещающий сигнал светофора, неожиданный выход на проезжую часть из-за препятствия или стоящего транспорта, игра на проезжей части, движение вдоль проезжей части, а не по тротуару.

33. Перечислите группы дорожных знаков?

7 групп: предупреждающие, предписывающие, запрещающие, знаки приоритета, информационно-указательные, сервиса, знаки дополнительной информации

34. С какой максимальной скоростью должен двигаться транспорт в населенном пункте?

1) Не более 60 км/ч.

2) Не более 80 км/ч

3) Не более 40 км/ч